

LÆR AT TACKLE - for socialt udsatte og sårbare borgere



Bor der mange sårbare borgere med langvarig sygdom i din kommune?

LÆR AT TACKLE er evidensbaserede mestringsindsatser for mennesker med alle former for kroniske og langvarige sygdomme

Hvad gør man, når særlige målgrupper er svære at nå?

Socialt udsatte og sårbare mennesker kan være svære at få til at deltage på sundhedsfremmende forløb, der ligger i kommunale sundheds- og jobcentre.

Erfaringsmæssigt får disse borgere et stort udbytte ud af LÆR AT TACKLE, der er evidensbaserede mestringskurser for mennesker med langvarig sygdom. Kurserne styrker menne-

skers evne til at håndtere de udfordringer, der opstår som følge af sygdom.

Komiteen for Sundhedsoplysning har udviklet en række indsatser, der bygger nye broer til specifikke målgrupper med særlige udfordringer. Udviklingsarbejdet er foregået i samarbejde med kommuner og relevante organisationer.



Hjælp til selvhjælp

Et kursus løber over 6 eller 7 uger med én ugentlig mødegang á 2,5 time. Hver mødegang har aktiviteter, med konkrete værktøjer der lærer deltagerne at håndtere deres hverdag med sygdom. Undervisningen er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg, øvelser og erfaringsudveksling.

Alle instruktørerne har kendskab til et liv med sygdom – enten fordi de selv har været syge, eller fordi de er pårørende. Instruktørerne fungerer som positive rollemodeller og er certificerede til at undervise.

LÆR AT TACKLE – tæt på borgeren

Socialt udsatte og mennesker med anden etnisk baggrund end dansk undlader ofte at benytte kommunale sundhedstilbud. Årsagerne er blandt andet sprogbarrierer, utryghed, dårlig økonomi og bekymring for transport.

I almene boligområder er koncentrationen af langvarigt syge mennesker større end i den øvrige befolkning. Ved at afholde LÆR AT TACKLE-kurser lokalt i boligområderne, reduceres antallet af barrierer. Derved får beboere med langvarig sygdom lettere ved at deltage i kurserne.

Boligsociale indsatser og kommuner kan med fordel samarbejde om indsatsen.

LÆR AT TACKLE – på nemt dansk

Ca. 1/3 af Danmarks voksne befolkning har en eller flere langvarige sygdomme, herunder psykiske lidelser. Sygdommene er hyppigere blandt socialt udsatte og borgere med etnisk minoritetsbaggrund end hos etniske danskere.

Begrænsede danskkundskaber forhindrer mange i at deltage på LÆR AT TACKLE-kurserne, hvor man kan få redskaber til at håndtere sygdom og hverdag. Komiteen for Sundhedsoplysning har derfor udviklet forenklede versioner af kurserne *LÆR AT TACKLE angst og depression* og *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*.

På Nemt dansk-kurserne bruges flere illustrationer, eksempler, gentagelser og et lettere dansk. Dermed får deltagerne udbytte af undervisningen uden brug af tolk.



LÆR AT TACKLE – på væresteder

Socialt udsatte i Danmark dør cirka 20 år tidligere end gennemsnitsbefolkningen. Årsagerne er blandt andet sygdomme og manglende overskud til at tage vare på eget helbred.

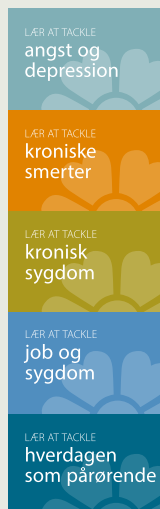
LÆR AT TACKLE – på væresteder er et forløb, som ruster socialt udsatte mennesker med langvarig sygdom til at mestre deres liv og hverdag. Forløbene placeres på væresteder, hvor målgruppen allerede har sin gang og føler sig trygge.

En evaluering viser, at indsatsen tiltrækker en borgergruppe, der sædvanligvis er vanskelig at engagere i sundhedsfremmende og forebyggende tiltag.

Indsatsen er i dag et fast tilbud på en række væresteder.

Referencer

- *Sundhedstilstanden blandt beboere i almene boliger*. SDU, 2017.
- *Procesevaluering af LÆR AT TACKLE angst og depression – i almene boligområder*. COWI, 2016.
- *Procesevaluering af LÆR AT TACKLE kronisk sygdom på væresteder*. COWI, 2016.
- *De Små Skridts Metode 2.0*. Landsforeningen af Væresteder, 2015.
- *Danskerne sundhed – den nationale sundhedsprofil*. Sundhedsstyrelsen, 2013.
- *Social ulighed i sundhed – årsager og indsatser*. Sundhedsstyrelsen, 2011.
- *Etniske minoriteters sundhed*. Center for Folkesundhed, 2008.



Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på *Stanford Universitet* på baggrund af forskning indenfor mestring. Programmet er evidensbaseret. Det bygger på viden om, at ens egen indsats og håndtering af sygdommen er af stor betydning for effekten af den behandling, man modtager.

LÆR AT TACKLE udbydes i 2 ud af 3 danske kommuner og er udbredt til mere end 30 lande. Programmet kan implementeres for få midler.

I Danmark består LÆR AT TACKLE af 5 kurser, der danner baggrund for indsatserne i denne folder. Kurserne er desuden videreudviklet til unge samt onlineversioner.

Vil du vide mere?

Kontakt

Specialkonsulent Malene Norborg Petersson

Tel: 3027 7747 / 3547 5741

Mail: mn@sundkom.dk

Chefkonsulent Nicolaj Holm Faber

Tel: 2267 1012 / 3547 5741

Mail: nhf@sundkom.dk